



2016/06/03



DONOSTIA / SAN SEBASTIÁN 2016  
EUROPAKO KULTUR HIRIBURUA  
CAPITAL EUROPEA DE LA CULTURA  
DSS2016.EU

Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Ekonomia, Saregarriak,  
Landa Ingaruneak eta Lurralde  
Orekarako Departamentua



ORAIN  
GIPUZKOA



Universidad de Deusto  
Deustuko Unibertsitatea  
**Deusto**



**tecnun**  
Universidad  
de Navarra

Universidad  
del País Vasco



Euskal Herriko  
Unibertsitatea

**m**  
MONDRAGON  
UNIBERTSITATEA

**Tknika**  
LANBIDE HEZKINETARAKO BERRIKUNTZA ZENTROA  
CENTRO DE INNOVACIÓN PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL

## **AURKIBIDEA**

### **SARRERA**

**[TESTUINGURUA – \(acabegipuzkoa.org/eu\)](http://acabegipuzkoa.org/eu)**

**[HELBURUAK](#)**

### **INKESTA ETA EMAITZAK**

**[INKESTAREN PLANTEAMENDUA](#)**

**[ONDORIOAK](#)**

### **EKITALDIAK – APIRILAK 25 (Ateen esperimntua)**

**[ESPERIMENTUAREN LABURPENA](#)**

**[ESPERIMENTUAREN DIFUSIOA](#)**

**[BEHAR TEKNIKOAK ETA MATERIALA](#)**

**[ESPERIMENTUAREN EGITURA](#)**

**[EGITARUA](#)**

**[ONDORIOAK](#)**

### **EKITALDIAK – APIRILAK 27 (Tecnuneko dinamika)**

**[JARDUNALDIAREN DIFUSIOA](#)**

**[BEHAR TEKNIKOAK ETA MATERIALA](#)**

**[EKITALDIAREN EGITURA](#)**

**[EGITARUA](#)**

**[TXOKOAN SOLASALDIA](#)**

**[ONDORIOAK](#)**

### **PENTAGONO**

**[IRAUNKORRA](#)**

**[DESIGN THINKING](#)**

**[IKASKUNTZA](#)**

**[KOLABORATIBO](#)**

**[CROWDLEARNING](#)**

**[KOLEKTIBO](#)**

### **FITXA TEKNIKO**

## SARRERA

GAZEkideon artean elikadura asalduren inguruan arazo bat dagoela detektatu genuen. Horregatik, ACABErekin hitz egitea erabaki zen, beraien iritzia eta esperientziari buruz jakiteko. Elkarrekin lana egitea proposatu zitzaien, eta egokia zela erabaki genuen. Azken finean, beraiak prebentzioaren eta akonpainamenduaren inguruan lan egiten dute, eta gure proposamena gazteen inguruan arazo hauek tratatzea zen.

Egindako ekintza guztiak GAZEkideek sortu ditugu, autoestimua eta elikadura asalduren gaiak lantzeko. Batez ere, bi dinamika eraman dira aurrera:

- Atean **kartelak ipini**, jendeak bere autoestimuari buruz pentsatzeko eta hitz egiteko, eta elikadura asalduren inguruan informazioa banatzeko.
  - Eguna: Apirilaren 25an
  - Lekua: Carlos Santamaria Liburutegia
- **Dinamika bat garatu**, ikasleei jakinarazteko zer egin behar duten beraien lagun zein familiarteko batek arazo hau badauka.
  - Eguna: Apirilaren 27an
  - Lekua: TECNUN-eko etikako klaseak eta Txokoa

Akzio hauek, lehenengo egunetan egindako inkesta baten ondorioz diseinatu ziren.

## TESTUINGURUA – ([acabegipuzkoa.org/eu](http://acabegipuzkoa.org/eu))

**ACABE Gipuzkoa** Elikadura Jokaera Nahasteak dituzten pertsonen eta hauen familiartekoei zuzenduriko Herri Onurako Elkarte izendapena da, 1994.urtean sortu zena. Hasiera batetik egoitza zentrala Donostian kokatu da, eta 2003. urtetik aurrera bigarren egoitza ezarri da Arrasaten, Debagoienarako.

Elkarte honen helburua Elikadura Jokaera Nahasteak (Anorexia-Bulimia-Ahorakin konpulsioa) pairatzen dituzten pertsonen eta hauen familiartekoen, arriskuan dauden populazio taldeen, interesa duten profesionalen eta orokorrean gizarte osoaren eskaera eta beharriari erantzutea da. Elkartek bi eremu ezberdinetan jarduten du, alde batetik informazio-sentsibilizazioan eta bestetik, pertsona gaixoei eta familiartekoei beharrezko arreta eskainiz.

### HELBURUAK

- Gizartea, osasun zerbitzuetako arduradunak, gazteak eta gizarte komunikabideak sentsibilizatzeko borrokatzea, Elikadura Jokaeren Nahasteak (Anorexia, Bulimia eta besteak) gazteei (batez ere emakumezkoiei) ekar litzaizkieken kalte eta arriskuak ezagutu ditzaten.
- Gaixotasuna pairatzen ari direnen familiako kide eta gertuko pertsonen informazioa eta aholkua ematea, Elkartearen aholkularien irizpidepean jokatzuz eta kaltetuarekin lanean ari den mediku taldea errespetatuz, honela kaltetuen eta familiako kideen bizi kalitatea hobetzen lagunduz.
- Elikaduraren Jokaeren Nahastearen prebentzioa herritarren artean zabaltzea, eta baita antzemate goiztiarra bideratzeko irizpideak ere.
- Euskadiko Anorexia eta Bulimiaren Aurkako Elkartearen (ACABE) presentzia erakunde publikoetan bultzatu.

Helburu hauek lortzeko, ACABEk garatzen dituen ekintzak hauek dira: telefono bidezko harrera eta informazioa; lehen bisitei orientazioa eta laguntza; banakako, familiako eta taldeko laguntza psikologikoa; tailerrak, hitzaldiak eta komunikabideetan informazioa hedatu.

Bere osotasunean, jarduera umila da, baina ziurrenik norbaitentzat garrantzitsua izango da. Gainera, ACABEk gaixotasun honek gure gizartean duen eraginaren kontzientzia soziala sortzen ari dela uste du.

## INKESTA ETA EMAITZAK

Proiektuarekin hasterakoan, lehenbizi atera genuen ondorioa hurrengoa izan zen: anorexia eta bulimia gizarteak gudan duen presioaren adierazpenaren muturra da. Hau da, gaur egun modan dauden estereotipoek dute geure buruari ezartzen diogun presioaren errurik handiena.

Horregatik, gure inguruan galdetzea erabaki genuen: nola ikusten dute gazteek beren burua? Zer diote gurasoak anorexia eta bulimiari buruz? Ezagutzen dute irakasleek anorexiadun edo bulimiadunen bat?

Inkesta honek hurrengo bi gaien inguruan galdetzea zuen helburu:

- Ba al du harremanik elikadura asaldurekin geure buruari buruz daukagun irudiak?
- Gizarteak gai hauei buruz hitz egitea garrantzitsua dela pentsatzen al du?

### INKESTAREN PLANTEAMENDUA

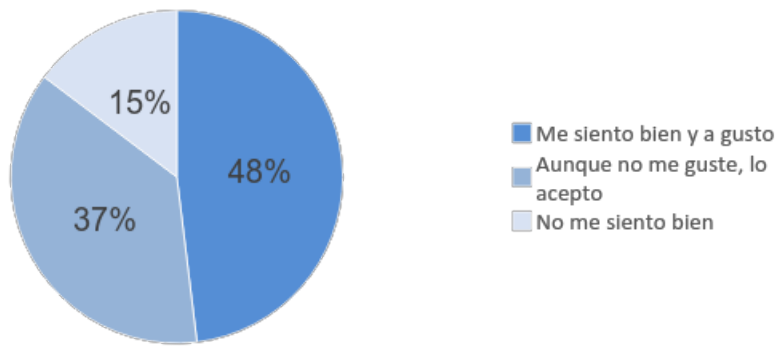
- Hiru taldetan banatu genituen pertsonak
  - **Gazteak:** nola sentitzen dira beren gorputzarekin? Beste batzuekin harremanetan jartzerako orduan oztopo bat izaten da? Gertuko norbait ezagutu al dute elikadura asaldurekin? Ba al zekiten nola jokatu kasu horien aurrean?
  - **Irakasleak:** zer adinetako ikasleekin egiten dute lan? Kasuak ezagutu al dituzte? Zer egin jakin al izan dute?
  - **Gurasoak:** beraien seme-alabekin hitz egiten dute haien gorputzari buruz? Eta elikadura asaldurei buruz?

### ONDORIOAK

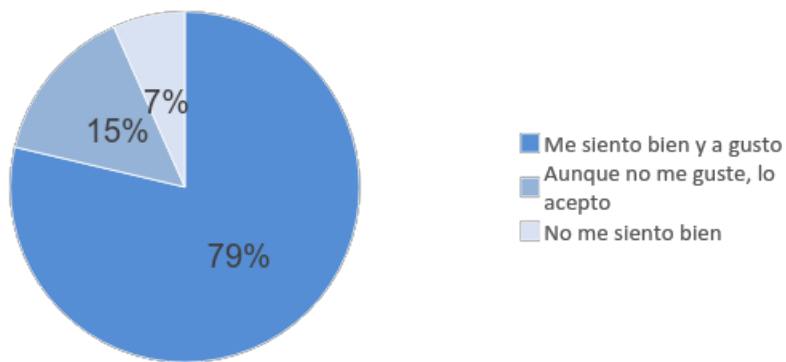
Gazteak

- Nola sentitzen dira beraien gorputzarekin?
  - Nesken %15 eta mutilen %10ak bere gorputza besteekin harremanetan jartzerako orduan oztopo gisa ikusi dute, noizbait.

¿Qué opinas de tu cuerpo? - **Chicas**

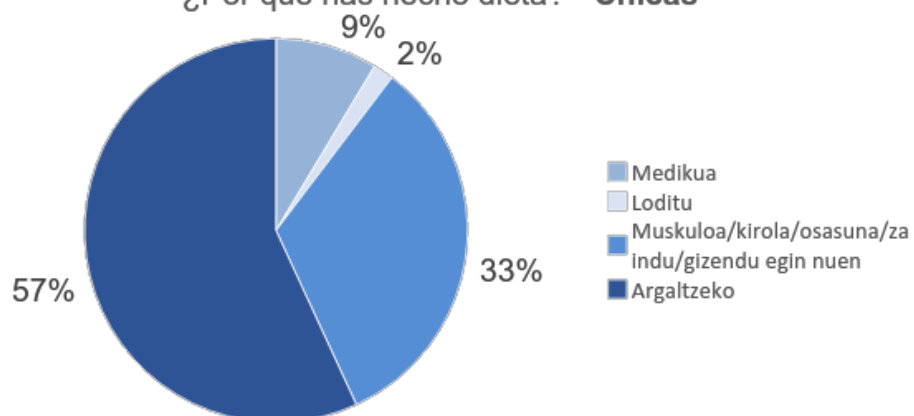


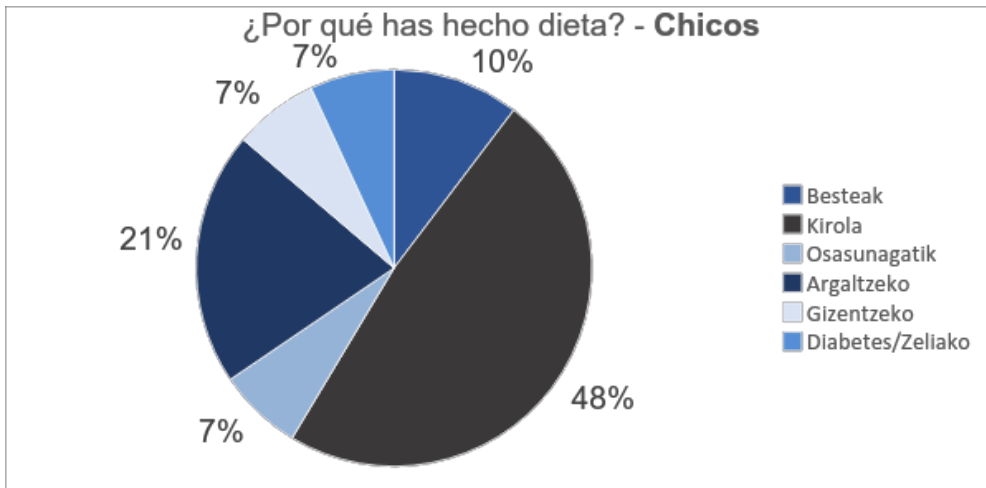
¿Qué opinas de tu cuerpo? - **Chicos**



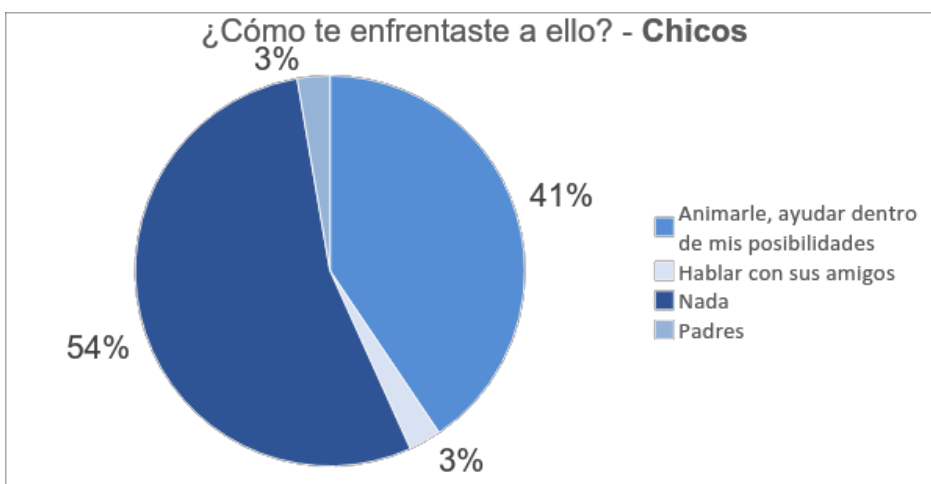
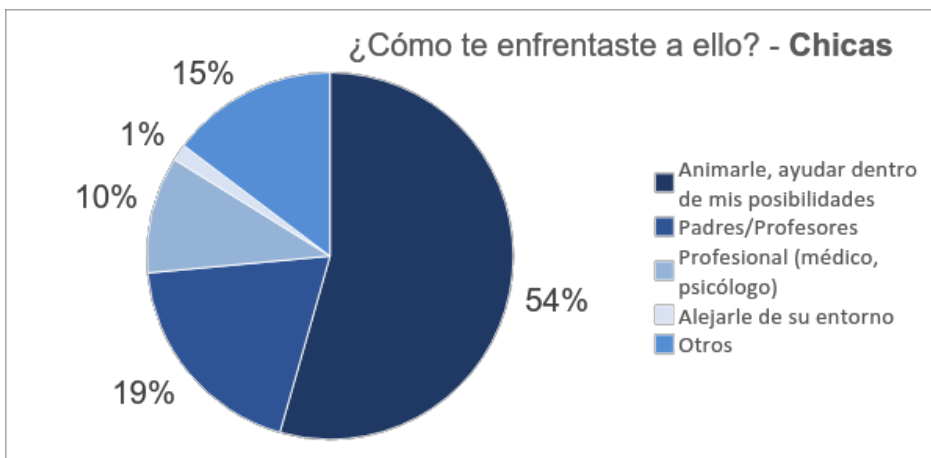
- Dietak. Zenbatek egiten zituen eta zein modutan aztertzea interesgarria iruditu zitzaigun.
  - Nesken %57 eta mutilen %40ak noizbait dieta egin du.
  - Nesken artean erdiak bere kabuz egin du, eta mutilen artean %70ak.

¿Por qué has hecho dieta? - **Chicas**





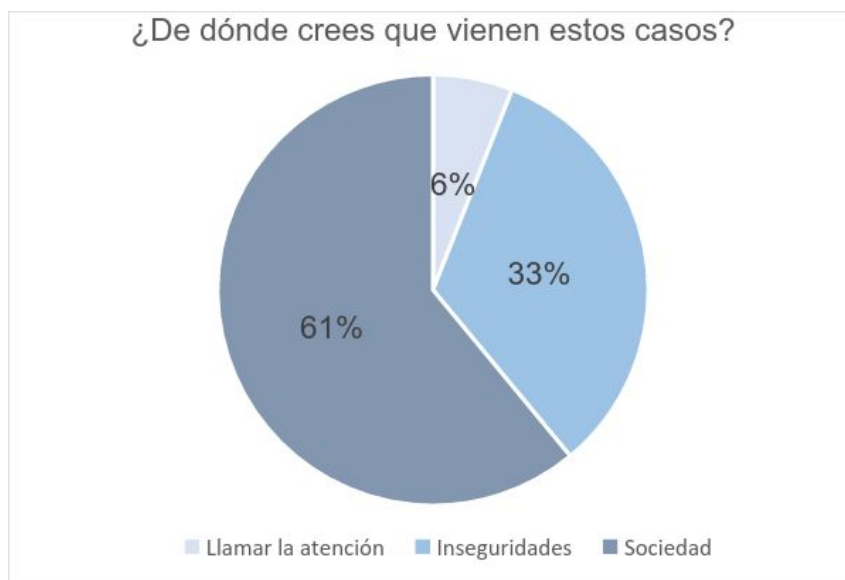
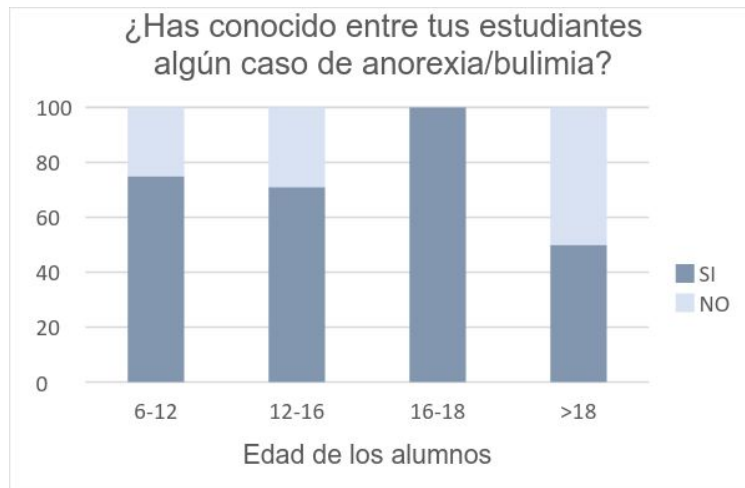
- Jendearen %75 inguruk ezagutzen du anorexia edo bulimia izan duen norbait.
  - o Kasuen %70ean gertuko pertsona bat zen, baina askotan ez zekiten zer egin.



- %10ak baino gutxiagok ezagutzen du honen aurka lan egiten duen erakunderen bat.

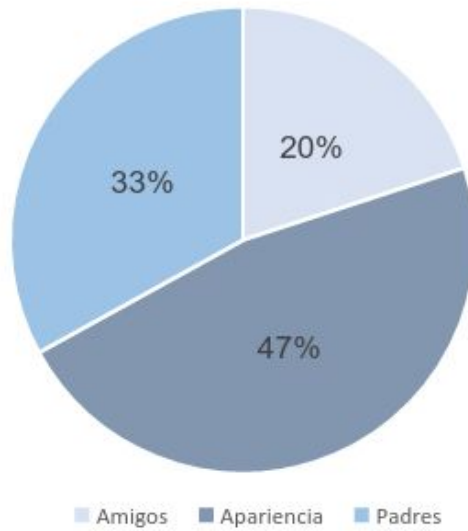
## Irakasleak

- Gehiengoak kasuak izan ditu ikasleen artean.
- Kasuen %50ean irakaslea bera izan da kasua detektatu duena.
- Jatorria batez ere gizartean dagoela diote, edertasunari buruz daukagun irudian.
- Eskolen artean %45ak bakarrik egiten du lan prebentzio arloan.

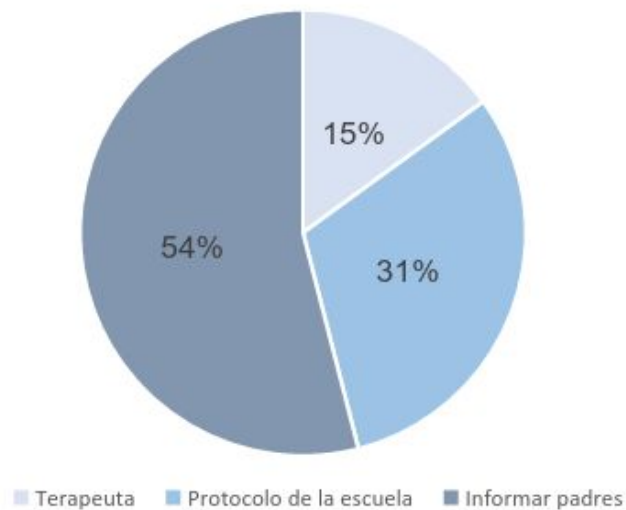




### ¿Cómo te diste cuenta de la situación?



### ¿Qué hiciste?



- %70ak ez du ezagutzen honen aurka lan egiten duen elkarterik

### Gurasoak

- Gehiengoak emakumeak izan ziren, 50 urte inguru, eta haien seme-alabak 16 urte baino gehiago zituzten.
- Gehiengoak beraien seme-alabekin beraien gorputzari buruz hitz egin dute noizbait.
- Anorexia eta bulimiari buruz ez dute hitz egin, gai interesgarria dela pentsatu arren
- %80ak ez du inoiz pentsatu beraien seme-alabak autoestimua arazoak izan zitekeenik.
- Inork ez du ACABE edo antzeko erakunderik ezagutzen.



## EKITALDIAK – APIRILAK 25 (Ateen esperimentua)

### ESPERIMENTUAREN LABURPENA

**Lekua:** Carlos Santamaria liburutegiko ateetan.

**Data eta ordua:** 2016/04/25, 16:00-19:00.

**Helburua:** Jendeari hausnartzeko aukera ematea, gaur egun oso ohikoa den baina ezkatututa dagoen gai bat tratatzea, bideo “viral” bat sortzea sentsibilizatzeko.

### ESPERIMENTUAREN DIFUSIOA

Ekitaldia baino lehen ez genuen zabaldu, hau da, ez genuen kartel edo antzekorik egin. Aurretik ezer abisatu gabeko esperimentu sozial bat izan zen. Ez genuen jendeak ezer prestatzerik nahi, beraz, egunean bertan liburutegian gure dinamika prestatu eta jarri genuen, eta bertatik pasatzen ziren pertsonen parte hartzea bultzatzen genuen.

Egunean bertan, goizean, ONDACERO irrati katean elkarrizketa bat izan genuen. Hori izan zen egin genuen difusio bakarra. Bertan, ACABErekin egiten ari ginen lana azaldu genuen, eta baita dinamika bat egingo genuela liburutegian ere, baina zertan zatzen asko ez genuen zehaztu, gehienbat jendea animatzeko asmoarekin egin genuen elkarrizketa.

Behin dinamika amaituta, ateratako argazki zein grabatutako erreakzioekin bideo bat egin genuen. Hau da hain zuzen zabaldu genuena, bideo “viral” moduko bat sortzea zela gure helburua, beraz, gure helburua da hedatu genuena eta ez genuen gonbidapen zuzenik egin.



### BEHAR TEKNIKOAK ETA MATERIALA

- Hausnarketara animatzeko lurrean itsatsitako pegatinak
- “Ederra naiz” eta “arrunta naiz” kartelak atean jartzeko
- Argazki kamerak
- ACABEren folletoak, hauek banatzeko mahaia
- Bi roll-up: ACABErena eta GAZErena
- Ispiluak: “we were born to be real, not to be perfect” esaldiarekin
- GAZE kamisetak. Nor ginen eta zergatik ari ginen horretan argi uztearren
- GAZEren logoa inprimatu sesio amaieran argazkietan murala bezala erabiltzeko

## ESPERIMENTUAREN EGITURA

Bi lekutan lan egin genuen aldi berean.

### Kanpoan

Jendeari parte hartzea animatzen genien. Pixka bat dinamika zertan zatzan azaldu, eta parte hartzera gonbidatu. Gainera, erreakzioak gordetzeko asmoarekin, zenbait kamerekin aritu ginen argazki zein bideoak ateratzen.



Jendeak hartu beharreko erabakia zein atetatik sartu: “ederra naiz” edo “arrunta naiz”.

### Barruan

Jendeak ate bat aukeratzen zuenean, dinamikaren nondik norakoak azaltzen genizkien: zergatik egiten dugu dinamika? zer egin duzue? zer egin behar zen? Jendeak pixka bat hausnartzea zen helburua, hau da, dinamikari zentzu bat ematea.

Gainera, ACABEren inguruan ere hitz egiten genien, eta gaur egungo gizartean oso ohikoa den eta oso larria den arazo bat zela elikadura asaldurena ere azpimarratzen genien. Hemen ere kamera bat genuen. Kamera honekin, jendeak esaten zuena grabatzen genuen, hau da; “zer da edertasuna? ederra sentitzen al zara? zergatik? fisikoa garrantzitsua al da?” bezalako galderak egiten genizkien eta bideo bidez hauen erantzunak jaso egiten genituen, ondoren bideo bat egiteko asmoarekin.



## EGITARAUA

**15:00** Dinamikaren hasiera.

**\*\***Erreakzioak grabatu, argazkiak atera, jendeari hausnartzera gonbidatu. Hau da, esperimntua ongi atera zedin dinamizatu.

**19:00h** Dinamikaren amaiera

## ONDORIOAK

### Ondo atera zena

- Panfleto asko banatu ziren. Honekin ACABE ezagunagoa egitea lortu genuen. Gainera, arazo hau duten pertsonak ezkutuan eramaten dutenez, agian onartzen ez duen pertsona bati lagungarria izan zitzaien panfleto horietan agertzen ziren Anorexia eta Bulimiaren aurka jarraitu behar diren pausoak.
- Stand-aren muntaia. Jendearen atentzioa eskuratzen zuen.
- Ispiluak. Guk diseinatutako ispiluak jende askok eskatu zizkigun, eta denek oso politik zirela esaten ziguten.
- UPV/EHUko errektoretzako emakume bat gerturatu zitzaigun egiten ari ginena oso interesgarria iruditzen zitzaiola esanez. Kontaktatu hauek lortzea oso garrantzitsua da, hemendik denbora batera lagungarriak izan baitzaizkigu.
- Jendeari pentsarazi genion, eta zabaldu nahi genuen mezua zabaldu genuen beraiekin izan genituen elkarrizketetan.
- Koordinazio eta komunikazio bikaina GAZEKideen artean.
- Kritikak ere jaso genituen. Inorentzako gustukoak ez izan arren, eta gutxiago lana eta esfortzua eskaini diozunean zerbaiti, ongi egin genien aurre, errespetuz eta enpatiaz.
- Esperimentua egin eta hiru egunetara, blogalari batek artikulu kritiko bat idatzi zuen guk antolatutako dinamikaren inguruan. Gipuzkoa mailan garrantzitsua den blogalaria zen, eta honekin lortu genuena: hori idatzi zuenak hausnartzea eta zabaltzen ari ginen mezua inguruan pentsatzea. Bestalde, honek idatzitakoa irakurtzen dutenek ere buruari bueltak ematea eta gaiaren inguruan hausnartzea. Hau da, gure helburua lortu genuen: gaiaren inguruko sentsibilizazioa, edo behintzat gogoeta.



### Gaizki atera zena

- Sare sozialak. Esperimentua egiten genuen bitartean ez genuen ezer publikatu, eta ez genion inongo difusiorik eman.
- Kanpoan itsatsi genituen kartelak gutxi ikusten ziren eta ez zuten jendearen atentzioa deitzen. Batzuk konturatu ere egin gabe pasa ziren.
- Kanpoan jarri genituen pausoak zenbait esaldirekin ez ziren guk nahi bezala ulertu. Atentzioa deitzen zuten, baina ez zuten bete behar zuten helburua bete, hau da, ez zuten jendeak pentsatzea lortu. Beraz, atentzioa deitu eta dinamikaren testuinguruko moduko bat egiten zuten, baina ez zuten jendea pentsatzera animatzen.

- Barruan grabatu genituen erreakzio eta hausnarketak ez ziren kalitate onean grabatu, beraz, ez da ongi entzuten jendeak esan zuena. Argazki zein bideoak kalitate kaskarrekoak.
- Jendea oso ohituta dago horrelako dinamikak ikustera. Beraz, oso zaila izan zen jendearen interesa eta arreta piztea.

### **Esperimentuarekin gaiaren inguruan ateratako ondorioak**

- Uste baina jende gehiago sartu zen “ederra naiz” atetik. Baina benetan pentsatzen zutena al zen? Gure ustez, askok jolas edo broma moduan hartu zuten eta bi aldiz pentsatu gabe pasa ziren ate horretatik. Baina behin barruan eurekin hitz egiten genuenean, argi eta garbi ikusi genuen “ederra naiz” atetik sartzeak ez zuela esan nahi hori pentsatzen zutenik. Hau da, askok euren burua babesteko, guztiz argiak ez izateko... “ederra naiz” atetik pasatzea erabaki zuten, baina ziurrenik beldur eta lotsagatik eta ez benetan pentsatzen zutelako.
- Fisikoaren inguruan hitz egin genuenean, “tema tabú” bat bezala hartzen zutela konturatu ginen. Hau da, zein garrantzia ematen diozu zure fisikoari? Zerbait aldatuko al zenuke zure gorputzetik? Galderak egitean ez zuten argi eta garbi erantzuten.
- Uste genuena egiaztatu zuten: anorexia eta bulimia urrutiko gauza dela uste zuten. Hau da, jendea ez da kontzientea gure inguruko jendeak sufritzen duen zerbait dela, eta uste duguna baina larriagoa eta konplexuagoa dela.
- Neskak gehiago sartu ziren dinamikan mutilak baino. Hau ere ala uste genuen, gai hauetan neskak ibiltzea ohikoagoa baita. Zergatik? Neskak elikadura asaldura gehiago izaten dituztelako gehienbat.

### **Aldatu beharko litzatekeena**

- Kartel ikusgarriagoak egin, jendearen atentzia gehiago deitzen zutenak.
- Argazkia ta bideoetarako kamera hobekak lortu, eta baita hobeki ateratzen dituen jendea lortu.
- Sare sozialen arduradun bat izendatu, esperimentuaren momentuan egiten ari ginena sare sozialetan publikatzen joateko.
- Dinamikari testuingurua emateko beste zerbait pentsatu. Lurrean itsatsitako pegatinekin ez zuten hau lortu, beraz, jendearen atentzia gehiago deitzen zuen beste zerbait jarri behar genuke.

## EKITALDIAK – APIRILAK 27 (Tecnuneko dinamika)

### JARDUNALDIAREN DIFUSIOA

Tailerraren difusioa egiteko hainbat bide erabili genituen:

- Kartel bat egin genuen, euskaraz eta gazteleraz. Kartel hau Tecnuneko ekintzen boletinean agertu zen, korreo bidez bidaltzen zaiena astero ikasleei.
- Astebete lehenago etikako klasera joan ginen, ikasleei jardunaldiari buruzko laburpen bat egiteko.
- Etikako klaseko irakasleari, Francisco José Maríni bidali genion korreo bat, bere ikasleei zabaltzeko.

### BEHAR TEKNIKOAK ETA MATERIALA

- Promozio kartelak
- Kamera jardunaldietan zehar argazkiak ateratzeko
- Power Point-a klasea gidatzeko (GAZEkideok sortutakoaren eta ACABEk sortutakoaren bateraketa)
- Gidoia
- Paperak kasu desberdinekin, bi sesiotarako
- ACABEren roll up-a
- ACABEko infografiak
- ACABEk sortutako zirkularrak, gertukoei nola lagundu azaltzen zutenak
- Ispiluak, parte hartzen zutenei oparitzeko. Mezu positibo bat zuten eta gure ekitaldian esandakoaz gogoratzeko balio zuten.
- Katering-a Txokorako

### EKITALDIAREN EGITURA

Ekitaldian lau GAZEkidek hartu genuen parte: Patricia Espinosa, Amaia Iraundegi, Lucía Lomas eta Gorka Otermin. Arratsaldeko 14:00tan gelditu ginen bulegoan gauzak prestatzeko. ACABEko partaideak 14:30tan iritsi ziren eta Tecnunera zuzendu ginen, materiala prestatzen joateko.

Tecnunen 3.mailan Etika asignatura dute. Jende kopurua dela eta, klasea bi aldiz ematen da egun berean, 15:00tan eta 16:30tan. Hortaz, ekitaldia bi klasetan egin ahal izateko prestatu zen. Bertan ikasleei inguruko enkladura asalduren aurrean nola jokatu azaldu nahi izan zitzaizkien, dinamika batzuen bidez. Hauen dinamizatzaileak GAZEkideak izan ziren, eta ACABEko profesionalak azalpen teknikoak eman zituzten.



Horretaz gain, arratsaldeko 19:00tan zita zuten irakasle, ikasle eta GAZE kideak bilduz. Bat bilatzea izan zen, bertan era lasaiago batean.

Ekitaldiaren hizkuntza gaztelera izan zen, klasea hizkuntza horretan ematen delako eta ikasle askok euskaraz ez dakitelako. Power Point-a ere gaztelera egin genuen. Idazkaritza Teknikoko Borja Luquek argazki batzuk atera zituen lehen sesioan zehar.



## **EGITARAUA**

### Saioa 1

**15.00- 15.05h** Ekitaldiaren eta gonbidatuen aurkezpena

**15.05 - 15.10h** GAZE:Kaleidoskopioren aurkezpena

**15.15 – 15.20h** Dinamikaren aurkezpena

**15.20 – 15.30h** Taldekako lanketa

**15.30 – 16.10h** Kasuen lanketa

**16.10 - 16.20h** ACABE-ko azalpen teknikoa

**16.20- 16:30h** Itxiera

### Saioa 2

**16:30- 16.35h** Ekitaldiaren eta gonbidatuen aurkezpena

**16.35 - 16.40h** GAZE:Kaleidoskopioren aurkezpena

**16.40 – 16.50h** Dinamikaren aurkezpena

**16.50 – 17.00h** Taldekako lanketa

**17.00 – 17.40h** Kasuen lanketa

**17.40 - 17.50h** ACABE-ko azalpen teknikoa

**17.50- 18:00h** Itxiera

(Deskantsua)



### **19.30- 20:30h Txokoan solasaldia**

Sesio bikoitza egin genuenez, puntuen azalpen orokorra egingo da eta ondorioetan sesio bakoitza aztertuko da.

#### **Ekitaldiaren eta gonbidatuen aurkezpena**

Lehenik ongi etorria eman zitzaien ikasleei eta eskerrak parte hartzeagatik. Lehen puntua GAZE-kideak aurkeztea izan zen, eta ondoren jardunaldiaren egitura azaldu zen eta ACABE-ko profesionalak aurkeztu. Lucía Lomas arduratu zen zati honetaz, Power Point-az baliatuz.

#### **GAZE:Kaleidoskopioren aurkezpena**

GAZE:Kaleidoskopia proiektua azaldu zen, instituzio partehartzaileak eta lan egiteko modua azalduz. Amaia Iraundegi arduratu zen zati honetaz, Power Point-ataz baliatuz.

#### **Dinamikaren aurkezpena**

Dinamikaren funtzionamendua azaldu zen: 4ko taldeetan kasu erreal desberdinak landuko ziren 10 minutuz. Kasu horietan inguruko pertsonek fisikoarekiko bizitzen zituzten egoera desberdinak azaltzen ziren, eta ikasleek horien aurrean nola jokatu eztabaidatu behar zuten. Patricia Espinosa arduratu zen zati honetaz, Power Point-ataz baliatuz.

#### **Taldeakako lanketa**

Ikasleak taldeka antolatu ziren eta paper bana banatu zitzaien, kasu desberdinekin. GAZE-kideak bitartean taldez talde joan ziren, lan egiten ari zirela ziurtatzeko eta kasuen lanketan laguntzeko.

#### **Kasuen lanketa**

Power Point-ean agertzen ziren kasuak banaka joan ginen aztertzen. Lehenik kasu hori landu zuen taldeak azaltzen zuen beraien iritzia egoera horren aurrean eta gero debate bat sortzen zen gainerako klasekideekin. GAZE-kideen papera galderak luzatzea zen, sesioa dinamizatu eta jendea parte hartzera bultzatzeko. Behin kasuari buruz gogoeta egin ondoren, Garbiñe eta Marijok kasuari buruzko azalpen bat ematen zuten, horren aurrean hartu beharreko pausoak definituz.

## **ACABE-ko azalpen teknikoa**

Kasuei amaiera eman ondoren, konklusio moduan Marijok aurkezpen bat egin zuen, pauta orokorrak biltzen zituena. Honela, aurretik ateratako ideiak bildu ahal izan ziren, jendeari kontzeptuak argituz. Ondoren Garbiñek ACABEri buruz hitz egin zuen, beraien elkartearen funtzionamendua azaltzeko. Bertan zer egiten zuten azaldu zuen, zer pertsona motekin lan egiten zuten, eta non kokatzen ziren. Power Point-a erabili zuten honetarako ere.

## **Itxiera**

Itxiera emateko hainbat puntu azaldu ziren:

- Sare sozialetan GAZE:Kaleidoskopiok duen presentzia
- GAZElagun izateko aukera, nahi bazuten gure proiektuetan kolaboratu zezaketela alegia.
- GAZEketa 2.0-n parte hartzera animatu, ACABEko erronkan oinarritzen zela eta.
- Txokokok jolasaldira joateko deialdia.
- Eskerrak eman parte hartzezatik.
- Zirkular informatiboak eta ispiluak banatu.

## **TXOKOAN SOLASALDIA**

Ikasle batzuk klaseak bukatu ondoren Txokoan antolatu zen meriendara hurbildu ziren. Honen helburua elikadura asaldurei buruz modu lasai batean hitz egitea zen, eta izan zitzaketen zalantzak edo kezkek azaltzea ACABEko profesionaleri. Janari eta edari artean giro intimoa sortu zen, non jendeak bere esperientzia pertsonalak azaldu ahal izan zituen eta aholkuak jaso. 25 pertsona inguru joan ziren.

## **ACABE-ko gonbidatuak**

Garbiñe Arregi: Koordinatzailea

Mari Jose Arruti: Psikologoa

## **ONDORIOAK**

Parte hartzea nahiko handia izan zen. Kontuan izanda 70 ikasle inguru matrikulatuta daudela klase bakoitzean eta asistentzia hautazkoa dela, lehen sesioan 52 ikasle joan ziren eta bigarrean 35.

## **Ondo atera zena**

Parte hartzea handia izan zen. Ikasleek ondo egin zuten lan eta dinamikan sartu ziren. Hori neurri handi batean dinamizazio lanari esker izan zen, non GAZEKideek lan garrantzitsua egin zuten. Gogoetara bultzatu zuten eta egindako galderekin debateak sortu zituzten, ikasleen parte hartzea bultzatuz.

Material guztia eskura izan genuen uneoro eta ez zen azken momentuko arazorik egon alde horretatik. Bestalde, kasuak nahiko gertukoak sentitu zituzten ikasleek, ondo hautatua egon zen.

Garbiñe eta Mari Joserren figura oso garrantzitsua eta egokia izan zen, ikasleen aurrean aurkeztutako ideiak oso esanguratsuak eta erabilgarriak izan ziren.

Power Point-aren diseinua egokia izan zen. Beharrezko informazioa zuen soilik eta gida moduan erabili ahal izan zen.

### **Gaizki atera zena**

Dinamizazio lana oso egokia izan bazen ere, bigarren sesioan nekea nabaritu zen eta ikasleei gehiago kostatu zitzaizen sesioan parte hartzea. Gainera, gutxiago ziren eta klasearen atzeko aldean eseri ziren, komunikazioa urrunduz eta zailduz.

Txokoan pentsatu baino jende gutxiago joan zen, eta cateringa sobratu zen. 50 pertsonentzako eskatu zen, eta 30 inguru joan ginen. Ikasleen aldetik pentsatu bezala izan zen, baina uste baino GAZEKide gutxiago etorri ziren. Akats nagusia GAZEKideen artea zerrenda bat ez pasatzea izan zen, eta hitzez soilik galdetzea.

### **Aldatu beharko litzatekeena**

Kasu gehiegi zeuden geneukan denborarako. Bi kasu gutxiago izan bagenitu denbora gehiago izango genuen kasu bakoitza hobeto lantzeko. Hauen ordena gainera ez zen egokia: antzeko kasuak zeuden hasieran, eta ez zuten ideia berrietarako aukerarik ematen. Kasu desberdinagoak sartzen saiatu beharko litzateke.

Bestalde ACABE-ko azalpen teknikoa laburragoa izan beharko litzateke, errepikakorra suertatu zelako. Sesioaren amaieran izanik, jendeak ideia orokorra badu buruan, beraz hau ordenatu eta azpimarratzeko erabili behar da tarte soilik.

## PENTAGONOIA



*Berrikuntza inklusiboaren pentagonoaren irudia*

Geure proiektua marko teoriko batean kokatzerako orduan hainbat arlotan analizatu dezakegu. Guzti hauek proiektuen pentagonoa deiturikoa osatzen dute, GAZE:Kaleidoskopio proiektuaren barruan erabili duguna zenbait kontzepturen ezarpena bermatzeko.

### IRAUNKORRA

Tecnunen egin genuen ekitaldia guztiz errepikagarria dela ondorioztatu genuen ekitaldia eta gero. ACABEko profesionalak diotenez, oso garrantzitsua da adin egokia aukeratzea honako jardunaldiak eskaintzeko, aurkako eragina lortu daitekeelako oraindik helduak ez diren gazteengan. Unibertsitatea esparru egokia da honetarako, eta benetan interesgarria litzateke gainerako instituzioetara zabaltzea irisgarritasun handiagoa izateko. Gainera, harremana jadanik errotuta dagoenez, Etikako asignaturako irakaslea eta ACABEren arteko kontaktua bermatzen badugu, urtero antolatu daiteken jardunaldia izan daiteke.

Apirilaren 25eko ekitaldian EHUko arduradun batek azaldu zigun bertan egiteko interesa, eta aurrerago berekin biltzeko aukera izan genuen. Interesgarria iruditu zitzaien ideia, eta baliteke datorren urtean bertan egitea.

## DESIGN THINKING

Gure proiektua garatzeko Design Thinking-eko faseak jarraitu dira neurri handi batean. Lehenik eta behin lantzen ari ginen arazoaren nondik norakoak ulertzen saiatu ginen inkesten bidez. Informazio hori jaso ondoren analizatu eta behar nagusienak atera genituen, gure kasuan “ingurukoei laguntzeko orduan dagoen ezjakintasuna” izan zen. Ondoren ideazio prozesu bat eman zen, non behar honi erantzuteko ideia ugari atera ziren. Azkenik, hauen balorazioa egin zen eta aukerarik onena garatzea erabaki genuen, gure ekitaldiaren exekuzioarekin amaituz.

## IKASKUNTZA

Dudarik ez dago proiektu honen helburu nagusia ikaskuntza zela. Bai GAZE kideok, bai ACABEko kideek, baita ikasleek ere ezagutza berriak lortu dituzte.

GAZE kideok proiektuan antolatzen eta kudeatzen ikasi dugu, baita elikadura asalduren inguruan informazio asko jaso ere. ACABEko partaideek jakinarazi zigitenez oso esperientzia aberasgarria izan da, gutxitan izaten baitute aukera horren ikasle talde handi batekin kontaktua izateko eta entzuteko. Ikasleek askotan ekidin egiten den gai bati buruz hitz egiteko aukera izan dute, eta ingurukoei honelako arazoan aurrean laguntzeko aholkuak jasotzekoa.

## KOLABORATIBOA

Proiektua kolaborazio lanaren adibide garbia izan da. Gure eragileak hasieratik ulertu zuen GAZE:Kaleidoskopioren papera, eta bien arteko elkarlanaren fruitua izan da proiektua. GAZE kideok proiektua gestionatu dugu (ideia sortu, tokia definitu, kontaktuak egin, difusioa...) eta ACABEk alde teknikoan lagundu gaitu (beraiek dira adituak, gure ideiak onartzen eta diseinatzen lagundu digute, eta ekitaldiari sinesgarritasuna eman diote beraien argumentuekin).

Sentsibilizazioa helburu garrantzitsua bazen ere, badira proiektuarekin lortu nahi ziren beste hainbat faktore ere. Garrantzitsuena ikasleei ACABE ezagutarazi eta hurbiltzea zen. Askotan badakite inguruko norbaitek elikadura asaldura arazoak pairatzen dituela, baina ez dute laguntza eskatzeko pausua ematen. Hori dela eta, Txokoan sortu zen giroari esker ikasle askok aholku pertsonalak eskatzeko aukera izan zuten.

## CROWDLEARNING

Ikasleak bihurtu ditugu sentsibilizazio prozesuko protagonistak, non beraiek izan duten hitza gaiari buruz ikasterako orduan. ACABEko profesionalak gerturatu dizkiegu, eta GAZEkideak izan gara beraien gidari, baina beren baitan egon da parte hartzea. Dinamikaren bidez iritzi desberdinak elkarbanatzea lortu genuen. Honela, ikasleek besteek pentsatzen zutena entzun eta debatitzeko aukera izan zuten, gogoetara bultzatuz beren buruak. Azkenean, ACABEko partaideek konklusio komun batzuetara bideratu zituzten, bitartean ateratako ideia guztien ondorio moduan.

## KOLEKTIBOA

Kolektibotasuna hainbat alderditan ikus daiteke: Carlos Santamaría liburutegiko ekitaldiarekin bertatik pasatzen ziren guztiei egin zitzaien esperimentu soziala, perfil guztietako jendeak izan zuen bere fisikoari buruz erreflexionatzeko aukera.

Bestetik, Tecnunekeo jardunaldia klase orduan egin zenez mota guztietako ikasleak joan ziren. Askotan badirudi emakumeekin lotutako gaia dela, baina bi sexuetako pertsonak hartu zuten parte, baita nazionalitate desberdinetakoek ere.

Guzti honekin gure proiektuan **berrikuntza inklusiboa** bermatzea lortu dugu. Gaur egun beharrezkoa da berrikuntzak modu arduratsu batean garatzea, kontuan hartuz gizarteak bere osotasunean dituen beharrak. Inklusibotasun hori lortzen saiatu gara proiektuaren hasieratik, ahalik eta kolektibo zabalenerantzako lan eginez.

Baina non eta nola? Lehen aipatu ditugun puntuez gain, azpimarragarria iruditzen zaizkigu honako puntuak:

- Helburuko publikoa ikasketa prozesuaren parte izatea lortu dugu. Hau da Acabek esaten zuen bezala, 14-30 urte bitarteko pertsonak arriskuan dauden kolektiboa dira. Horregatik, perfil horiek hartu ditugu eta ikaskuntzaren parte bilakatu ditugu arazo horren prebentzio gisa.
- Orain arte egiten ez ziren bi ekintza diseinatu ditugu. Hemen berrikuntza ikus dezakegu. Alde batetik, dinamika erakargarriak diseinatu ditugu, jendeari gertukoak direla iruditzen zaizkionak. Honek, ikasleen parte hartzea handitzea ekarri zuen, eta beraz, lortutako eragina hobea. Bestalde, itxuraz tontakeria bat dirudien dinamika bat diseinatu genuen. Bi ateetan bi hitz jarri eta jendeak jolas gisa hartzen zuen aukeraketa horren atzean ondorio oso esanguratsuak ateratzea lortuz.
- Behar berezi bat duen kolektibo bat lagundu dugu, eta ez zertan behar ekonomikoa. Hau ere garrantzitsua da, gizartean gauden guztiok ez baitauezkagu aukera berdina gure egunerokoan, eta garrantzitsua da betiere aukera hauek ahalik eta berdintsuenak izatea.

## **FITXA TEKNIKOA**

GAZE

Centro Joxe Mari Korta

Avenida de Tolosa 72

20018, Donostia-San Sebastián (GIPUZKOA)

Tel.:943 018395

E-mail: gaztekinzale@gmail.com

<http://gaztekintzaile.wordpress.com/>

### **Esker onak:**

ACABE, Mari Jose Arruti Sarasola eta Garbiñe Agirre San Sebastián.

Universidad de Navarra – Tecnun, Francisco José Marín eta Coro Aycart.

Carlos Santamaría Liburutegia.

Eta nola ez, mila esker ekitaldira gerturatu zineten ikasle guztiei.

Donostian, 2016eko ekainaren 1ean